

Guacamole – reteta de baza

Reteta de guacamole are o istorie luuuunga, fiind gatita inca de pe vremea aztecilor, care ii spuneau ahuaca-mulli, in traduce libera sos de avocado. Guacamole isi are originea in Mexic si este un dip pe baza de avocado. In mod traditional, se face prin pisarea intr-un mojar sculptat din roca vulcanica a unui avocado bine copt, insa in timp s-au adaugat retetei ingrediente noi si zic eu, foarte bine-venite: ceapa tocata marunt, rosii, suc de lime, chilli, iaurt si diverse condimente. E foarte important ce fel de avocado folositi pentru ca reteta sa va iasa perfect. Desi in magazinele noastre toate tipurile sunt numite generic AVOCADO, sigur ati remarcat ca sunt diverse tipuri: unele sunt mai lunguete, altele mai rotunde, unele mai verzi, altele de un mov inchis, spre negru. Acesta din urma este avocado Hass, care e cel mai bun pentru guacamole si are coaja aproape neagra cand e foarte bine copt.

De ce v-am propus reteta asta pentru micul dejun? Pentru ca avocado, vedeta retetei, contine circa 20 nutrienti esentiali, inclusiv fibre, potasiu, vitamina E si acid folic. Avocado actioneaza ca un nutrient booster, impulsionand organismul sa absoarba mai multi nutrienti (alfa si beta caroten, luteina) din alimentele pe care le consumam impreuna cu avocado. In plus, ca sa va conving si mai mult sa nu mai treceti pe langa avocado in hypermarket si sa ii dati o sansa la masa voastra, trebuie sa va spun ca studiile au demonstrat ca avocado inhiba cancerul la prostata si are un rol foarte important in prevenirea cancerului in general. Si cireasa de pe tort (pe langa multe altele pe care nu le mai insir aici), avocado scade nivelul colesterolului din organism.

Ingrediente:

– 2 avocado bine coapte

- 1/2 ceapa tocata marunt
- 1/2 lingurita ardei iute tocat marunt
- 2-3 catei de usturoi
- o lingura suc de lamaie sau lime
- o rosie fara seminte si tocata marunt
- coriandru proaspat dupa gust
- sare si piper dupa gust



Mai intai si mai intai avem nevoie de avocado bine copt, care e moale cand il apasam usor. Daca va intra degetul cu totul in el cand apasati...e stricat, sa fim bine intelesi  Dar cum o sa gasiti rar, dar foarte rar avocado copt in magazine, aflati ca el se coace de la sine daca il punem pur si simplu pe blatul de bucatarie si il lasam cam o saptamana. Daca nu aveti vreme o saptamana pana se coace, puteti sa il puneti intr-o pungă de hartie, inchisa la culoare, asa grabim timpul de coacere si e gata copt in 1-2-maxim 3 zile . Cand e copt, cu ajutorul lui bunu Dumnezo, e momentul sa il taiem de jur imprejur, sa dam un cutit samburelui, care va iesi foarte usor si apoi scoatem miezul cu lingurita. Nimic mai simplu. La capitolul "cum maruntim avocado?" avem mai multe optiuni: fie il dati prin bleder, daca va place un guacamole foarte fin (dar varianta asta, sincera sa fiu, mie nu imi place DELOC)

fie il pisam cu furculita sau cu instrumental pentru facut piure de cartofi, asa cum am facut eu. Daca instrumental asta are un nume, spuneti-mi-l si mie  Dupa ce avocado e maruntit, taiem ceapa marunt, rosiile marunt, ardeiul iute ghiciti cum?...marunt!  Taiem coriandrul si mai marunt, usturoiul il dam pe razatoare sau prin presa de usturoi si amestecam toate ingredientele. Musai sa punem sucul de lamaie pentru ca avocado, o data curatat, se oxideaza foarte repede!



Puteti sa il mancati asa cum e...nu de alta, dar e foarte bun, ca nu degeaba i se spune HOLY Guacamole, dar daca insitatti voi musai musai, puteti sa il serviti cu nachos sau cu tortillas pe post de dip sau in orice alta combinatie, pe post de aperitiv. Ca unde punem o salata de vinete pe masa, merge sa punem si un guacamole, pe cuvantul meu de Teo! V-am pupat maxim!







Sursa: www.teoskitchen.ro

Bea Dimineata pe Stomacul Gol Aceasta Bautura si Te Vei Alege cu o Viata Lunga si Plina de Sanatate

Aceasta bautura este plina de sanatate. Produsul obtinut din ingredientele de mai jos, poate fi baut pe tot parcursul unei zile, insa dimineata, dupa ce organismul vine dupa o detoxifiere naturala facuta in timpul somnului, beneficiile acestei bauturi cresc si vor avea un impact mult mai mare asupra organismului.

Intotdeauna consumati acest tip de bauturi imediat dupa ce le-

ati preparat.

Ingrediente necesare:

- 2 cm de radacina de ghimbir
- 4 morcovi
- 3 mere
- Sucul obtinut dintr-o CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: www.secretele.com

15 Fantastic And Very Useful Tips Using Baking Soda That You Must to Know

There are a lot of reasons why you must know this tips of using baking soda but we will give you just a few that we think are important and will make you to read the whole post and to start implement this tips in your life immediately when you read it. The reasons that we want to give you are that this is cheapest way, it is environmentally safe and it is easy to Do it at home conditions.

Yes dear the most easiest way but very very useful. When i first read this tips i said to my self that the best way was in front of my eyes but i have never noticed it. Many thanks to the internet so that it is easy to learn and to get always new and clever ideas. Check the tips below and enjoy!

What all can we do with Baking Soda for Cleaning

Handwash Dishes and Pots & Pans



source

Clean the Oven



S O U

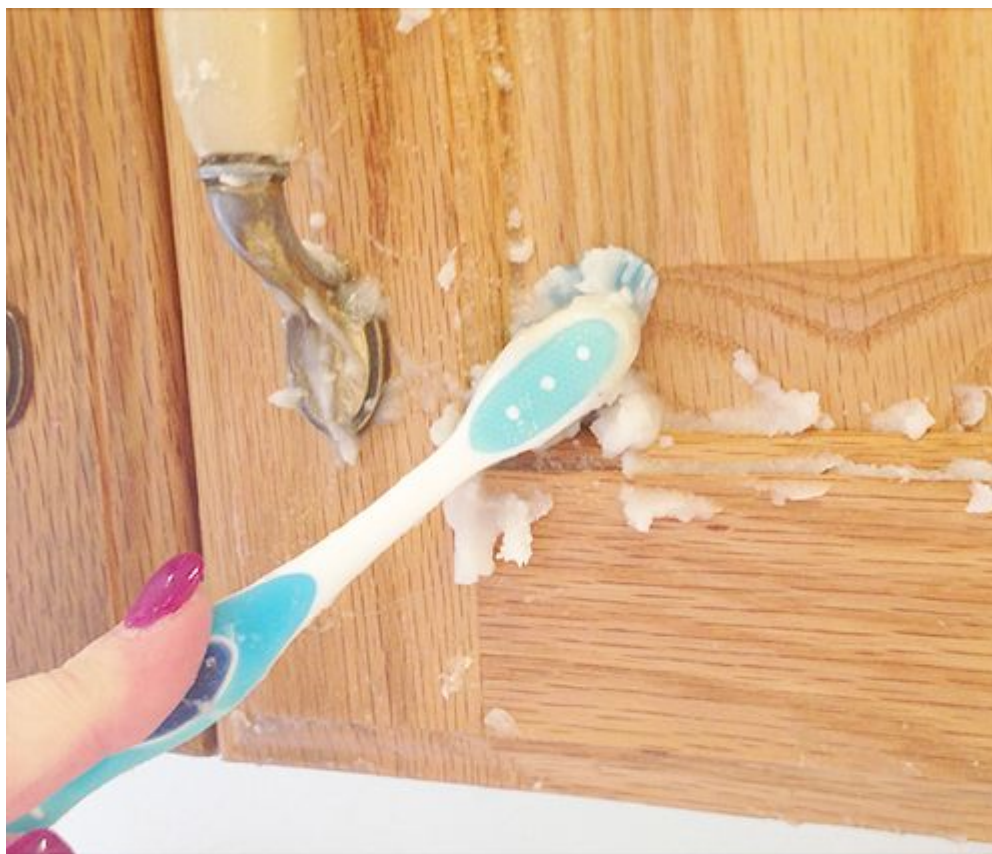
rce

Best Methods for Cleaning Grout Between Tiles



source

Clean Furniture



source

Magical carpet cleaner



source

Shower Head De-Clogger



source

Clean Dreaded Toilet with Baking Soda



source

What all can we do with Baking Soda for Personal Care

Use for acne



source

Freshen Your Mouth



Do Salt & Baking Soda Mouthwash To Freshen Your Breath

so

urce

Teeth Whitening



source

Help Your Hair

BREAKUP *with your* BUILD UP



DIY

before



after



source

Clean Brushes and Combs



source

Pamper Your Feet With Baking Soda



source

Use Baking Soda to Cleanse Your Face



source

Mix Baking Soda and Water For a Cheap, Effective DIY Vegetable Scrub



source



e source

Sursa: worldinsidepictures.com

Cel mai bun baiț pentru friptura de miel

Pentru majoritatea românilor, dacă spui masă de Paști, spui obligatoriu friptură de miel. Înainte de a întâlni cuptorul, carnea de miel trebuie musai să se răcorească în baiț (sau marinată, cum se mai spune în unele locuri). Iată rețeta:

Ingrediente

- Vin alb
- Ulei de măsline
- Usturoi (de preferat verde)
- Menta
- Cimbru
- Un pic de busuioc
- Foi de dafin
- Piper
- Boia dulce
- Sare

Mod de preparare

1. Usturoiul se toacă în bucăți de aprox. 0,5 cm.
2. Menta și busuiocul se toacă mai mărunt.
3. Toate ingredientele se adaugă în vin, amestecându-se pentru omogenizare.
4. Sarea și piperul se adaugă după gust.

Cum se pregătește carnea pentru friptură.

1. Cantitatea de baiț (marinată) trebuie să fie suficientă pentru îmbăierea cărnii.
2. Se așează carnea într-un vas, de preferință mai întins (vasele yena sunt excelente).
3. Se toarnă baițul peste carne și se trage deasupra o

folie de plastic, de aluminiu ori se etanșează cu un capac pentru a sigila vasul și a forța aromele să se fixeze în carne.

4. Vasul cu carne se pune la frigider.
5. Ideal e atunci când carnea este pusă în baiț cu o zi înainte de a fi dată la cuptor. Astfel, aveți timp să întorceți carnea cu câteva ore înainte de a fi dată în cuptor, pentru a fi pătrunsă cât mai bine de baiț.
6. Dacă nu aveți timpul necesar, lăsați carnea în baiț măcar 2-3 ore.

Sursa: www.paradisverde.ro

9 Alimente care te fac sa te simti mai fericit

Daca stresul a devenit una din principalele probleme ale omenirii nu omiteti un alt factor important pentru starea ta de spirit si anume alimentatia.

„In fiecare zi cele mai mici alegeri pot face o diferenta reala in imbunatatirea mentala si emotionala, stabilizarea starii de spirit si imbunatatirea puterii de concentrare”, spune Dr. Drew Ramsey, autor al The Happiness Diet.

Pentru stimularea starii de spirit intr-un mod natural va vom prezenta 9 alimente.

1. Ulei din seminte de in

Uleiul CITESTE IN CONTINUARE

Cum se face friptura de miel (varianta 2)

Iată cum se pregătește delicioasa friptură de miel:

1. Carnea de miel, bine odihnită în baiț, se așază într-o tavă cu pereții mai înalți.
2. E indicat ca bucățile de carne să nu fie prea groase, iar bucățile să aibă mărime uniformă.
3. Se toarnă tot baițul în tavă și se amestecă pentru uniformizare.
4. Se mai pot adăuga, după preferință și pentru efect vizual, usturoi tocat și frunze de mentă verde.
5. Se setează temperatura cuptorului la 160-180°C, iar când s-a încălzit se pune tava.
6. După o oră, carnea se stropește cu vin alb.
7. În 1,45 – 2 ore friptura va fi gata.
8. Friptura de miel poate fi pregătită și la o temperatură mai mare, de 200-225°C, fiind gata în aproximativ o oră și jumătate.
9. Totuși, pregătirea la o temperatură mai redusă se crede a fi mai sănătoasă, reducând apariția acrilamidei.

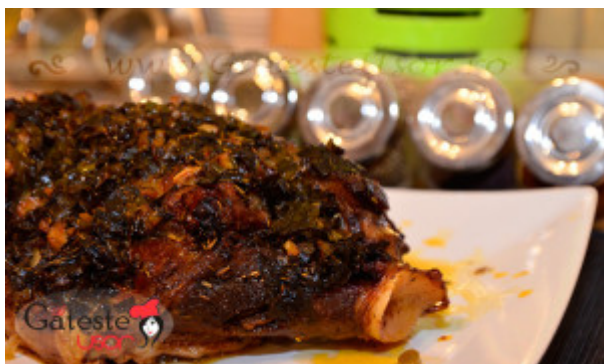
Recomandări

1. Dacă veți servi friptura de miel de Paști, după ce ați ținut postul, mâncați cu moderație.
2. În niciun caz nu trebuie să mâncați până la starea de sațietate.

3. Pentru a stimula digestia, serviți și un pahar de vin alb.
4. Beți multă apă și faceți mișcare după masă, după vârstă, posibilități și stare de spirit.

Sursa: www.paradisverde.ro

Mai puteti citi si: **Cum se face friptura de miel la cuptor**



Despre cum se face tuica aia buna

Având în vedere că toamna se adună fructele pentru țuică, mai jos desoperiți una dintre cele mai amețitoare activități ale iernii. Toate acestea ca să vă duceți să ajutați la adunat.



Text: Adrian Puiuleț & foto: Alex Mățăgău

În primul rând, la ardeleni denumirea corectă e țuică, nu

palincă (aia e la mama lor de unguri), nu horincă (aia e la Maramu') sau oricare altă denumire. Noi, în Zlatna, îi mai zicem vinars, însă e o confuzie, pentru că vinars vine de la vin ars și asta ar însemna ori coniac ori "crampam" sau "crampă", alcoolul făcut cald cu zahăr topit. Dar asta e altă poveste.

Am rămas la țuică. Țuica se face, adică țuica bună, din prune sau din pere. Neamestecate între ele, adică ori de prună, ori de pere. Restul e o porcărie. Dacă scopul e doar să te îmbeți, poți face din amestecături: mere, napi sau sfeclă, pufoaică sau electrozi. Mă îndoiesc că din ultimele două iese ceva, dar legendele locale circulă. Și sincer, cred că au încercat. La ce concentrație de nebuni pe metrul pătrat avem sunt convins.



În mare, e destul de simplu. Strângi perele sau prunele într-un "voj" (vas făcut din doage de lemn, de mare capacitate – un fel de "ciubăr") unde le lași la fermentat. Unii, pentru gust, mai zdrobesc perele sau pretențioșii, zdrobesc sămburele la prună, pentru un altfel de iz. Mno, fiecare cu păsărica lui.

Secretul e când îți dai seama că sunt fermentate? Cum e secret, țin pentru mine. Dacă v-aș zice, ar trebui să vă omor.

Dacă nu vă apucați de făcut țuica (de distilat) pe loc, fructele fermentate, adică "borhotul", se poate păstra timp mai îndelungat în butoaie de plastic, cu capac.

Să presupunem că vă apucați de țuică. Primul lucru, pregătiți ceva de mâncare. Tot gustărind la produs s-ar putea să vi se urce licoarea la cap, așa că e bine să aveți câte ceva pe aproape. Se spune că grătarele făcute în jarul de sub cazanul de țuică sunt... îmi lipsesc cuvintele, așa că îmi ling degetele.



Bun. Aveți nevoie de cazan. Cazanul e din cupru. Oricine spune altceva e începător, i-a fost lene etc. 

De ce din cupru?

„Cazanul este fabricat din cupru electrolit de mare puritate, material care este un excelent purtător termic, rezistent la acizii organici rezultați din borhot și nu în ultimul rând își pune amprenta asupra gustului și savorii produsului final.”



Deci, ciocul mic și mai învățați. Dacă vreți un cazan autentic, ori îl cumpărați de la cineva care îl are din bătrâni (recomand să îl cumpărați în timpul “discuțiilor” de la crâșmă) ori mergeți lângă Sibiu, în comuna Brăteiu, unde cazanul este “făcut în totalitate manual, cu sute de lovituri de ciocan, care lasă pe metal aspectul de „solzi de pește” și, foarte important, este făcut dintr-o singură coală de cupru.”



Era să uit un mic detaliu. Țuica de pere „mere’ numa’ întoarsă”. Adică distilată de 2 ori.

Pe scurt, procesul tehnologic cum îl pricep eu:

- Borhotul se bagă în cazan. Sub el, facem foc. Cazanul e pus de obicei într-un butoi de metal sau doar pe niște picioare de susținere, care îl țin drept.



- Cazanul e prevăzut cu un sistem deasupra, pe unde intră o tijă care permite amestecarea continuă a borhotului (să nu se prindă).



- La cazanele sofisticate, această tijă e completată de un

mic motorăș, învârtirea nemaifiind astfel manuală. Cazanul mai are și o gaură de evacuare a borhotului rămas după distilare. Bun. Facem foc sub cazan, învârtim de numa' numa'.



- Deasupra e capacul cazanului, sau „comănacul”, din care iese o țeavă, care se continuă cu o serpentină. În mod normal, serpentina e cufundată într-un butoi cu apă rece. Trebuie apă curentă, pentru că altfel apa din butoi se va încălzi.



De ce avem nevoie de apă rece? Vine băiatul cu explicația.

Prin fierberea borhotului rezultă vapori care se adună în partea superioară, adică în „comănac”, apoi evident că nu au pe unde merge decât prin țeava respectivă și ajung în serpentină. Acolo, din cauza apei reci, condensează și se transformă în... surpriză... aplauze... lichid. Adică țuică.



La început, de tărie mai mare, apoi pe măsură ce trece timpul, mai slabă. Tăria se poate verifica după gust (pentru gâttejuri încercate) sau cu un simplu densimetru, 10 lei la ruși în piață.

La prima distilare trebuie avut grijă ca țuică să nu capete gust amarui sau să se „întulbure”. Țuica de prună se poate consuma și așa, după prima distilare (neîntoarsă), mai ales în partea de sud a țării. În celelalte zone, te râde lumea.



Pentru întoarcerea țuicii (adică a doua distilare) procedeul e asemănător. Lichidul rezultat la prima distilare, se pune în locul borhotului în cazan. Evident, trebuie să ai lichid cât

să umpli cazanul (de obicei, în funcție de volumul cazanului, faci mai multe ture pentru o singură întorsură).

V-am pierdut?

Cazanul, înainte de a pune lichidul, trebuie curățat bine-bine.

Diferența, față de procedeul inițial, e că nu mai trebuie mestecat, iar focul trebuie lăsat încet.

Noi ,ardelenii, cum suntem mai deștepți, facem țuica iarna. Când e frigul mai aprig, să înghețe tot în tine. Bănuiesc că altfel te „îndemni” la produsul final. Și noaptea, că dhe, ce să faci noaptea. Atunci poți să mai confunzi una cu alta, în loc de borhot să bagi în cazan mâncarea pentru porci sau mai cine știe ce. Noaptea te poți împiedica de butoaiele cu lichid magic pentru care ai lucrat câteva ore (în noaptea respectivă) sau zile (per total.)



Oricum, a face țuica e ceva magic, din cele mai îndepărtate timpuri. Unii zic că au pornit răscoale din cauza acestei licori. Eu pot să-i contrazic, deoarece știu doar de răscoala lui Horea, dar și aceea nu a pornit de acolo, a fost doar „picătura care a umplut paharul”, ca să mă exprim corect.

Noi nu suntem de felul nostru mai duși, mai săriți. În copilărie, părinții noștri și toată familia aveau de lucru la fân și moașe sau bone nu prea se inventaseră. Așa că e simplu să faci un milk-shake, cu lapte și țuică pentru somnul copiilor tăi.

Sursa: www.mihaelaivan.ro

Un tutorial video despre Cum se face țuica mai jos:

Sursa: www.youtube.com

7 Tips For Nailing Networking

Networking not your thing? Oh, well it's about to be!

Related: 5 Reasons You Should Network With People Who AREN'T In Your Industry

Here are seven tips for nailing networking:

1. Stop being afraid to reach out to people.

Yes, it can be a little nerve-wracking to walk up to someone you don't know and start a conversation out of the blue, but that's what people do at networking events! Also, don't be afraid to reach out to someone on LinkedIn or Twitter – two of my favorite ways to network with influencers!

2. Don't just reach out to reach out – have a purpose.

Don't just reach out to someone for no good reason. Have a reason – Reach out with a goal in mind. Do you think this person can share some valuable insight on your industry? Do you want to learn more about the company this person is working for?

3. Always be enthusiastic and respectful.

When you're talking with someone, actually LISTEN to what he or she is saying. Don't disrespect them by looking around the room, checking your phone, or zoning out. Remember, they're taking the time to talk with you, the least you can do is show

a little enthusiasm and respect.

4. Show them your personality.

Being professional doesn't mean you should forget your personality. Your personality is what makes you stand out. People remember personality – Be yourself!

5. Ask about their goals.

What do they want to accomplish? What are their goals? Everyone loves talking about themselves – it's an easy topic to jump into!

6. Offer value.

Before you ask, "What can you do for me?" you should ask, "What can I do for you?" Share a relevant article. Invite them to join an industry-specific group. Ask them how you can help them achieve their goals, and they will likely return the favor.

7. Check in.

Don't just let your connections collect dust in your LinkedIn account! Check in with them every once and a while to see how they're doing. It's important to nurture your network – If you just reach out to someone asking for a favor after not talking with them for two years, they might not be very responsive. Check in!

Hope those tips help!

Sursa: www.careerealism.com

Cum se face o geanta Christian Dior

Sursa: www.youtube.com

Sursa Foto: <http://luxuries.com>

Vindeca Varicele fara Operatie cu aceste Super-Tratamente Naturale

Varicele sunt o boala care apare pe sistemul venos superficial. Aici va vom oferi cateva metode simple dar eficiente de tratament natural utilizate de medicina naturista rusa, metode ce au ca scop tratarea varicelor in mod natural.

Usturoiul este deja bine cunoscut pentru a fi o planta utila in reducerea inflamatiei si a altor simptome ale varicelor. De asemenea, acesta poate elimina toxinele din vasele de sange si te poate ajuta la imbunatatirea circulatiei.

Otetul de mere

Otetul de mere CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: www.secretele.com